GUIDE
DU RETRAITÉ BRIOCHIN

2015/2016

Osez une Retraite Bénéfique !

6 bis, rue Maréchal Foch
22000 SAINT-BRIEUC
02 96 61 95 61

ORB22
Office des Retraités Briochins

www.orb22.fr

À DÉCOUVRIR au cœur de Saint-Brieuc

RÉSIDENCE SERVICES SENIORS

Location d'appartements adaptés,

avec des services "à la carte"

LES JARDINS d'ARCADIE
www.jardins-arcadie.fr

Certaines contraintes vous pèsent ?
Votre logement n'est plus conforme à vos besoins ?
Venez découvrir les **Jardins d'Arcadie** de **Saint-Brieuc** où tout a été pensé pour votre confort, votre sécurité et votre bien-être !

- Des **appartements fonctionnels et équipés** du studio au T2
- Une présence **24h/24** et 7j/7
- Des **espaces collectifs** conviviaux
- Des **services "à la carte"** : restauration, aide à domicile, blanchisserie...

Découvrez aussi les Jardins d'Arcadie à Pléneuf Val-André

SAP services à la personne

Envie d'en savoir plus :
02 96 60 25 98

Possibilité d'accueil en courts séjours

pour du repos, des vacances, ou une convalescence, tout au long de l'année...

MATINAL RCS Paris 321 139 705 - Photos : Shutterstock, D. Voyssouze - Visuels non contractuels

2, rue des Lycéens Martyrs - 22000 Saint-Brieuc

Le mot de Monsieur Le Maire

J'ai le plaisir de vous présenter l'édition 2015-2016 du Guide du Retraité Briochin réalisé par l'Office des Retraités Briochins.

Ce guide a été réactualisé et enrichi afin de répondre au mieux à vos interrogations, de vous montrer la diversité des activités proposées aux seniors, tant en termes d'animation que de solidarité et de rassembler toutes les informations utiles pour améliorer votre quotidien.

Le partenariat étroit entre l'Office des Retraités Briochins, la Ville de Saint-Brieuc et son Centre Communal d'Action Sociale exprime parfaitement la volonté de la municipalité briochine de travailler à l'amélioration du cadre de vie des personnes retraitées de notre cité, mais également de valoriser leur apport et leur rôle dans la vie citoyenne.

La Ville de Saint-Brieuc est fière de compter l'Office des Retraités Briochins parmi les nombreuses associations qui composent son tissu associatif local et qui constituent l'une de ses richesses et l'un de ses atouts.

Je tiens à remercier ici toutes celles et tous ceux qui font vivre et animent l'Office des Retraités Briochins au quotidien en lui offrant leur disponibilité, leur savoir faire et leur sensibilité humaine.

L'équipe municipale renouvelle son engagement à soutenir les actions conduites par l'Office des Retraités Briochins pour que les seniors poursuivent le partage d'expériences et de dynamisme qui contribue à faire de notre ville l'espace de fraternité et de solidarité auquel nous tenons tous.

Je vous souhaite une très bonne lecture.

Bruno JONCOUR
Maire de Saint-Brieuc
Président de la Communauté d'Agglomération

Sommaire

Guide du Retraité Briochin

Edition 2015|2016

Office des Retraités Briochins
6 bis, rue Maréchal Foch
22 000 Saint-Brieuc
Tél. 02 96 61 95 61

L'accueil est ouvert au public :
Du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 17h
Le vendredi de 9h à 12h
En juillet et août du lundi au vendredi de 9h à 12h.

orb22@wanadoo.fr
www.orb22.fr

p3..... Mot du Maire
p5..... Mot du Président
p6..... L'Office des Retraités Briochins : Présentation
p7..... Comment rejoindre l'ORB
p9..... PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2015-2016 de l'ORB
p12... Passeport Retraite
p13... Quelques activités en détail
p16... Les Clubs de quartier
p18... Les Animations
p19... Les actions
p20... Solidarité
p22... Prévention-santé
p23... INFOS PRATIQUES
p23... La retraite, une étape qui se prépare
p24... Les services pour bien vieillir à saint-brieuc
p26... Quelques repères pour les services à la personne
p27... Les structures d'hébergement
p30... Aide sociale aux personnes âgées
p32... L'habitat, le transport
p34... La protection juridique
p36... Quelques associations

Si vous souhaitez apparaître dans ce Guide l'année prochaine veuillez nous contacter avant mars 2016 et nous adresser vos suggestions ou compléments d'information.

Direction de publication : Jean-Paul BOULDÉ
Equipe de rédaction : Virginie LE SAGE - Marité DAOULAS - Christine LUCAS
Crédit-Photos : ORB, le Griffon, Dominique Morin
Conception et impression : RoudennGrafik /SJ - Août 2015

Jean-Paul BOULDÉ
Président
Responsable des commissions
Organisation de l'Association et des Clubs

Le mot du Président

ORB 22
Office des Retraités Briochins

A la suite de l'Assemblée Générale de novembre 2014, l'Association a été amenée à élire un nouveau bureau. Les membres du Conseil d'Administration m'ont choisi pour conduire avec eux tous les projets de notre Association. Je tiens à remercier Joëlle LE GAGNE qui m'a précédé à ce poste pour tout le travail qu'elle a accompli durant huit ans.

Cette nouvelle édition du Guide du Retraité Briochin a pour objectifs de vous permettre de faire plus ample connaissance avec notre Association et de vous présenter toutes les activités que l'ORB propose aux retraités de Saint-Brieuc et ses environs. L'ORB inscrit son projet dans une logique de prévention, de solidarité et d'actions intergénérationnelles.

Les pratiques physiques, culturelles, et de loisirs de l'ORB sont des outils essentiels pour conserver dynamisme et santé.

Au travers de l'ensemble de ses animations, l'ORB permet de créer du lien social et contribue à vous aider à construire une retraite agréable et Oser une Retraite Bénéfique.

Pour que notre projet associatif vive, je remercie au nom du Conseil d'Administration, l'implication et la motivation dont font preuve de nombreux bénévoles ainsi que nos salariés.

Vous souhaitez vous renseigner, découvrir une activité ou vous impliquer en tant que bénévole : venez, poussez la porte de l'Office, vous y serez toujours les bienvenus.

Jean-Paul BOULDÉ
Président

Rolande LE CUNFF
Vice-Présidente, Responsable Communication et Activités

Françoise TABOUELLE
Secrétaire

Joëlle LE GAGNE
Secrétaire adjoint

Anne-Marie CRAMER
Vice-Présidente, responsable de la commission Animation

Danielle LECOINTRE
Tresorière

Pierre BATAS
Trésorier adjoint

L'ORB, une réponse pour bien vivre sa retraite : *Active, citoyenne et solidaire*

L'Office des Retraités Briochins est une association Loi 1901 qui a renouvelé en 2015 sa convention de mission avec la Ville de Saint Brieuc. Forte de ses 1225 adhérents, elle s'est donnée comme mission de répondre à l'évolution des attentes et des besoins des retraités et assimilés.

NOS MISSIONS

L'Office des Retraités Briochins a pour buts et finalités de :

1 : Assurer l'animation des personnes à la retraite sur Saint-Brieuc et l'agglomération, pour cela leur proposer des activités et services à caractère socioculturel, de loisir ou festif. Dans ce cadre, son rôle est celui de porteur de projets.

2 : Etre un lieu privilégié de rencontre et de convivialité pour les Retraités Briochins et ceux de l'agglomération. L'ORB n'est pas un "assemblier d'activités" ou un simple "prestataire de services".

3 : Etre un lieu d'écoute, de veille et d'innovation autour des besoins et attentes des retraités. Ainsi, sa vocation est davantage de se centrer sur la compréhension et le décryptage des besoins, que sur l'organisation en direct de la réponse.

4 : Etre force de réflexion et de proposition pour une prise en compte des enjeux et besoins de la population retraitée sur l'agglomération briochine. Pour cela, l'ORB est impliqué dans son environnement et au sein des réseaux institutionnels.

5 : Etre une interface entre les personnes à la retraite et les différents acteurs intervenant en direction des retraités et personnes âgées. L'ORB est un relais d'information sur tous les sujets liés à la retraite ou à l'avancée en âge.

6 : Promouvoir l'implication des retraités dans la vie de la cité. L'ORB vise à permettre aux retraités de trouver une place, une utilité sociale sur l'agglomération.

7 : Analyser la question de la retraite et de l'avancée en âge sur le territoire briochin. Son objectif est la prise en compte des enjeux des personnes à la retraite par les acteurs de leur environnement.

TEMPS FORTS 2015-2016

Depuis plus de quarante-trois ans, l'ORB, la Ville de Saint-Brieuc et le CCAS sont partenaires. Ce partenariat est confirmé par une convention de missions. La Ville facilite la mise en œuvre des actions de l'ORB par la mise à disposition de moyens techniques et de locaux.

L'ORB réalise également des projets avec l'aide de divers organismes, notamment la CARSAT, les Caisses de Retraite complémentaire (MEDERIC-MALAKOFF, AG2R La Mondiale...), les Centres Sociaux, les archives municipales, la Mutualité Française, les lycées, les Associations (Le Cercle, Banc Public, UnVesti...).

L'ORB fonctionne, outre son personnel salarié (3,2 ETP : une directrice, une comptable-coordinatrice des Clubs, une secrétaire accueil et deux animateurs d'activité**), avec l'appui de 90 bénévoles pour encadrer les activités et vous accueillir.**

PORTES OUVERTES :
jeudi 10 septembre 2015
10h-12h30 et 14h-17h

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'ORB :
mercredi 25 novembre 2015
à 14h30

VOUS SOUHAITEZ REJOINDRE L'ORB ?

Retraité ou sur le point de l'être, vous avez des compétences, de l'expérience, des savoirs-faire, une passion et du temps disponible.
Nous avons de nombreuses activités, des projets d'actions inter-générationnelles, de solidarité ou d'animation à vous proposer.

Alors n'hésitez plus et rejoignez-nous !

- en tant que bénévole
- en tant que membre d'une commission
- en pratiquant une activité

Rencontrons nous pour que nous puissions ensemble définir vos projets au sein d'une association dynamique.

EXTRAIT DU RÈGLEMENT DE FONCTIONNEMENT

Toute personne désirant adhérer devra s'acquitter d'une cotisation annuelle de 17 € valable du 1er juillet 2015 au 30 juin 2016.

Comme indiqué dans le règlement de fonctionnement qui vous est remis au moment de votre adhésion, le règlement des activités pour l'année se fait à l'inscription.

En cas d'arrêt définitif de l'activité pour l'année, le remboursement au prorata se fera uniquement sur certificat médical hospitalier et à sa date de réception. Le montant de la carte d'adhésion ainsi que 10 € de frais de dossier resteront acquis à l'association.

Pour toutes activités physiques, un certificat médical sera exigé avant le début des ateliers, sinon l'ORB se donne le droit de refuser l'accès à l'activité.

Possibilité de régler par chèques vacances.

PLAN PAGE 8 >>>

LE PLAN

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT VOUS CONNECTER SUR NOTRE SITE : **www.orb22.fr**

Crédit Mutuel de Bretagne
LA banque à qui parler

Christine LUCAS, comptable coordinatrice des Clubs
Virginie LE SAGE, directrice
Marité DAOULAS, secrétaire accueil

LE PROGRAMME *des activités* 2015|2016

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS /ANNEE	INFORMATIONS
"AMIS CHANTONS"	Vendredi	14h - 16h30	Salle d'animations des Capucins	21 €	Un vendredi sur deux Reprise le vendredi 18 septembre
"AMIS DANSONS"	Vendredi	14h - 16h30	Cesson Anciennes écoles Rue Amiral Courbet	21 €	Un vendredi sur deux Reprise le 11 ou 18 septembre
		15h30 - 17h30	Salle Courteline		Un vendredi sur deux Reprise le 11 septembre **Fournir un certificat médical**
ANGLAIS *Cours d'une heure* *(du niveau faux débutants au niveau confirmés)*	Lundi	9h - 12h	Maison du Temps Libre	129 €	Reprise le lundi 12 octobre
	Jeudi	9h15 - 12h15 14h - 17h			Reprise le jeudi 8 octobre
	Mardi	9h -10h			Reprise le mardi 6 octobre
AQUAGYM	Jeudi	11h15 - 12h00	Aquaval	190 €	Reprise le Jeudi 17 septembre (sauf pendant les vacances scolaires) **Fournir un certificat médical**
ATELIER ÉCRITURE	Jeudi	14h - 16h	Maison Louis Guilloux	60 €	Reprise le jeudi 8 octobre
ATELIER "MON MOT A DIRE"	Mardi	14h30 - 16h30	Maison du Temps Libre	17 €	1 séance par mois Reprise le mardi 15 septembre
BRAIN GYM	Jeudi	10h - 11h 11h - 12h	Maison du Temps Libre	132 €	Reprise jeudi 17 septembre **Fournir un certificat médical**

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNEE	INFORMATIONS
BRIDGE	Lundi Jeudi Mercredi	Tournois 14h - 18h30 Cours Initiation et Perfectionnement 14h30 - 16h30	Maison du Temps Libre	*Licence FFB incluse* 75 € *Couple* 140 € *Licencié autre club* 38 €	Rens. : Mme Darmon Tél : 02 96 61 16 04 Reprise : le 3 sept. tournois le 30 sept. cours
CUISINE TRADITIONNELLE	Mardi	9h - 13h30	Cuisine Centre Social Croix-Lambert	47 € + participation aux achats des ingrédients	Reprise le 6 octobre Repas pris sur place
ATELIER CUISINE	Mardi	9h - 13h30	Cuisine Centre Social Croix-Lambert	42 € + participation aux achats des ingrédients	Reprise le 22 septembre Repas pris sur place
CONVERSATION ALLEMANDE	Mardi Vendredi	9h30 - 11h	Maison du Temps Libre	19 €	Reprise le mardi 15 septembre
CONVERSATION ANGLAISE	Lundi	16h30 -18h	Maison du Temps Libre	19 €	Reprise le lundi 28 septembre
CONVERSATION BRETONNE	Vendredi	10h-11h30	Maison du Temps Libre	17 €	Reprise le vendredi 18 septembre un vendredi sur deux
CONVERSATION ESPAGNOLE	Mercredi	17h - 18h30	Maison du Temps Libre	19 €	Reprise le mercredi 16 septembre
CONVERSATION GALLO	Jeudi	16h30 -18h	Maison du Temps Libre	17 €	Reprise le jeudi 1er octobre un jeudi sur deux
CONVERSATION ITALIEN	Mardi	14h - 15h30	Maison du Temps Libre	19 €	Reprise le mardi 29 septembre
INFORMATIQUE	Du lundi au vendredi	8h45 - 10h15 10h30 - 12h 14h - 15h30	Centre Saint-Jouan Rue Saint-Jouan	93 €	Reprise semaine du lundi 21 septembre Initiation - Formation - Perfectionnement
MODULES :			Centre Saint-Jouan Rue Saint-Jouan	62 € 12 séances 68 € 15 séances	Reprise semaine du 21 septembre
PHOTOS NUMÉRIQUES	Mardi	8h45 - 10h15			
DÉCOUVERTE	Mardi Jeudi	10h30 - 12h 8h45 - 10h15			
POWER POINT EXCEL - INTERNET	Vendredi	8h45 - 12h			
TABLETTE SMARTPHONES AUTRES MODULES	Mardi ou vendredi	1 à 3 séances			

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNEE	INFORMATIONS
GYM-STRETCHING	Lundi Mardi Vendredi	9h15 - 10h15 11h - 12h 11h - 12h	Les Villages Maison du Temps Libre Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/sem. 82 € 123 € le forfait 3 séances / sem.	Reprise lundi 14 sept. **Fournir un certificat médical**
GYM PLAISIR	Mardi	14h - 15h	Petite salle de Robien	97 €	Reprise mardi 15 sept. **Fournir un certificat médical**
LONGE COTE	Jeudi	16h - 17h30	Centre Nautique Tournemine - Plérin	102 €	Reprise le jeudi 17 septembre **Fournir un certificat médical**
MARCHE DOUCE	Lundi	14h - 17h	Rendez-vous pour le départ du mini-bus au Centre Social Croix-Lambert	19 € + participation transport	Reprise le lundi 14 sept. Inscription préalable auprès de l'ORB, Avant le vendredi 11h 2 sorties / mois **Fournir un certificat médical**
MARCHE NORDIQUE *(2 niveaux)*	Lundi	14h - 17h	Voir planning du lieu de rendez-vous	34 €	Reprise le 14 septembre **Fournir un certificat médical**
ORIGAMI *Ou Art du pliage Japonais* *Débutant et Perfectionnement*	Jeudi	10h - 12h	Centre Curie	Carte d'adhésion + participation achats matériel	Reprise à partir du 3 ou 17 septembre 1 séance par mois pour chaque niveau (voir planning)
TECHNIQUE PHOTO	Mardi	15h à 17h	Maison du Temps Libre	22 €	Reprise le 6 octobre 1 séance / mois
PEINTURE	Mardi ou Jeudi	Atelier ouvert de 13h30 à 18h Présence de l'animateur de 13h30 à 15h30	Centre Curie	174 €	Reprise le mardi 15 septembre
RELIURE	Vendredi	14h - 17h	Maison du Temps Libre	80 €	Reprise le vendredi 2 octobre
REMUE-MENINGES	Jeudi	14h30 - 17h	Maison du Temps Libre	Uniquement carte d'adhésion	Reprise le jeudi 24 septembre : 10 séances (voir planning)
SCRABBLE	Lundi	14h - 17h	Maison du Temps Libre	33 €	Tous les lundis Toute l'année

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNEE	INFORMATIONS
SOPHROLOGIE	Lundi Jeudi	11h - 12h 10h30 - 11h30	Maison du Temps Libre	149 €	Reprise lundi 14 septembre
TAICHI CHUAN QIGONG	Mardi	10h - 11h 11h - 12h	Maison du Temps Libre	174 €	Reprise mardi 15 septembre **Fournir un certificat médical**
TENNIS DE TABLE	Mardi et Jeudi	15h - 16h30	Centre Social Croix-Lambert	22 €	Reprise mardi 15 septembre
THÉÂTRE	Lundi	10h - 12h	Maison du Temps Libre	149 €	Reprise lundi 5 octobre *sous réserve d'un groupe de 14 personnes*
VIDÉO	Mercredi	14h30 - 16h30	Maison du Temps Libre	62 €	Reprise mercredi 16 septembre
YOGA	Mardi Vendredi	10h - 11h	Maison du Temps Libre	159 €	Reprise mardi 15 septembre **Fournir un certificat médical**
ZUMBA GOLD	Mercredi	9h45 - 10h45	Maison du Temps Libre	102 €	Reprise mercredi 16 septembre **Fournir un certificat médical**

"PASSEPORT RETRAITE"

Découverte gratuite de 4 activités

Rien ne vaut la découverte d'une activité par la pratique.

Du lundi 9 mai au vendredi 27 mai

Pour vous faire partager les plaisirs de nos activités, nous proposons à l'ensemble de la population retraitée de l'agglomération de Saint-Brieuc (et non pas uniquement aux adhérents de l'ORB) de plonger dans l'action. Le "Passeport Retraite" : permet de découvrir l'Office des Retraités Briochins par l'expérience, par la pratique d'une activité socioculturelle, sportive ou de loisir.

Mode d'emploi : Il suffit de venir vous inscrire au secrétariat de l'ORB qui vous donnera un Passeport Retraite vous autorisant à participer gratuitement à 4 activités de votre choix (parmi celles proposées) durant la période du 9 mai au 27 mai 2016.

QUELQUES ACTIVITÉS... *en détail*

ZUMBA GOLD

Danse mélangeant l'aérobic et les rythmes latino. La Zumba gold est un programme facile à suivre qui vous permet de bouger à votre rythme et qui vous invite à passer des moments inédits et palpitants. Le cours de Zumba gold propose des mouvements modifiés avec moins d'impacts pour les seniors actifs.

Moyens : Cours assurés par un professionnel : Rodrigue Romain.

Fournir un certificat médical

BRAIN GYM,
LA GYMNASTIQUE POUR LE CERVEAU

Objectifs : Cette gymnastique allie mouvements dynamiques, coordination, équilibre, concentration, attention, mémoire, anti-stress, vision, respiration, bien-être, relaxation, énergie, vitalité. C'est une activité complète qui est conseillée lorsque l'on veut reprendre une activité physique après 60 ans.

Moyens : Séances encadrées par une animatrice qualifiée Danièle Coudé.

Fournir un certificat médical

ATELIER THÉÂTRE

Objectifs : Vous avez toujours eu envie de faire du théâtre, mais vous n'avez jamais osé vous lancer ?
Le théâtre vous donnera confiance en vous et vous apportera le plaisir de la réalisation d'un projet avec une troupe accueillante et dynamique.
L'atelier propose des exercices d'improvisations, un travail sur le texte, le corps, la voix, le clown et le masque dans une atmosphère détendue et conviviale.

Moyens : Atelier encadré par Isobel Hazelgrove, comédienne professionnelle de la Compagnie Le Banc Blanc.

MARCHE DOUCE

Objectifs : Se promener par les sentiers à une allure douce dans une ambiance conviviale.

Modalités : Prévoir des chaussures de marche

Fournir un certificat médical

MARCHE NORDIQUE CLASSIQUE ET MARCHE NORDIQUE RANDONNÉE

Objectifs : La marche nordique est une activité sportive qui mobilise de façon dynamique l'ensemble du corps. C'est une marche rapide avec des bâtons spécifiques qui aident à la propulsion ; elle est rythmée par les mouvements synchronisés des bras et des jambes.
Afin de prendre en compte les aptitudes et les motivations des participants nous proposons le choix entre :

- Une marche de 5 à 7 km à vitesse moyenne (5km/h)
- Une marche de 9 à 10 km plus rapide (7km/h)

Les parcours proposés sont variés. La séance d'une durée de 1h30 à 2h comprend également un échauffement musculaire et des étirements. Les débutants bénéficient d'une formation.

Modalités : Prévoir de bonnes chaussures de marche et des bâtons.

Fournir un certificat médical

SOPHROLOGIE

Objectifs : En sophrologie, on ne fait pas de différence entre le corps et l'esprit. Agir sur l'un retentit automatiquement sur l'autre. La sophrologie permet d'apprendre à gérer ses émotions, son stress, ses angoisses, son sommeil, de s'ouvrir à une réalité plus objective. Libérer ses capacités, retrouver la confiance (en soi, en la Vie), la joie, à être en paix.

Moyens :
Les séances sont encadrées par une sophrologue qualifiée : Josette Vuadelle.

ATELIERS INFORMATIQUES

Objectifs : Vous souhaitez vous initier, vous former ou vous perfectionner à l'outil informatique, nous vous proposons des ateliers à l'année ou des modules :
Photo : 12 séances
Découverte : 15 séances.
Power Point ou Excel : 12 séances
Tablette, smartphone,... sur une ou deux séances

Moyens :
Séances de 1h30 dans un local agréable et accessible.
Nous mettons à votre disposition un ordinateur par personne. 9 personnes par atelier.

ATELIER "GYM PLAISIR"

Objectifs : Dans une ambiance conviviale et dynamique, venez découvrir notre activité de gymnastique très douce pour conserver ou retrouver une souplesse de mouvement. La pratique au sol est évitée, la majorité des exercices est réalisée debout ou assis sur une chaise.

Moyens :
Séances animées par une animatrice diplômée : Marie-Estelle Lamine.

Fournir un certificat médical

QIGONG – TAI CHI CHUANG

Objectifs : Associer 2 disciplines : une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance, la maîtrise de l'énergie vitale. Associer mouvements lents, exercices respiratoires et concentration par un art martial chinois qui développe un équilibre physique et psychique ayant des effets bénéfiques.

Moyens :
Séances animées par un professeur diplômé : Jacques Craighero.

Fournir un certificat médical

PEINTURE

Objectifs : C'est un espace convivial qui permet d'accueillir une vingtaine de participants par groupe.
Le but est d'apprendre et de pratiquer une discipline selon son rythme, selon ses moyens.
La formule étant celle d'un atelier, le suivi est individuel. Il n'y a pas d'âge ni de niveau restrictif pour s'adonner aux plaisirs de la peinture.

Moyens : 2 heures de pratique encadrée :
Dessin : composition, proportion, perspective, travail sur ligne.
Couleur : étude sur la qualité des tons et des mélanges.
Atelier encadré par un animateur qualifié : Jacques Chauvel.

ATELIER "MON MOT À DIRE"

Objectifs : Cet atelier s'adresse à tous ceux qui aiment les mots, les jeux de langage, qu'ils aient une aisance ou peu d'expériences avec l'écrit.
En s'inspirant des jeux du Surréalisme et de l'Oudipo, il s'agit d'improviser et de s'amuser à créer des textes.
La contrainte libère l'inspiration ; ainsi les animateurs proposent-ils à chaque séance des règles à suivre et/ou un thème imposé.
La lecture des textes se fait à chaque séance devant le groupe qui, toujours bienveillant et attentif, accueille la créativité individuelle et dynamise les potentiels.

ORIGAMI

Objectifs : L'origami est l'art de plier le papier, un art existant depuis la nuit des temps au Japon. Vous confectionnerez de jolies boîtes, éléments de décoration pour la table,... dans une ambiance zen.

AMIS CHANTONS

Lieu : Salle d'animations des Capucins

Objectifs : C'est un lieu convivial où les personnes vont partager le plaisir de chanter pendant un après-midi sans objectif de se produire qui entraîne les contraintes des répétitions. Le groupe sera accompagné par un musicien.

AMIS DANSONS

Objectifs : Pour tous ceux qui aiment danser ou qui souhaitent apprendre à danser dans une ambiance conviviale et dynamique. Lors de cet atelier les danses en ligne seront privilégiées.

Fournir un certificat médical

LONGE CÔTE

Objectifs : Le Longe Côte est un sport qui consiste à marcher dans l'eau de mer jusqu'à la taille (ou le diaphragme), cet atelier est encadré par un moniteur qualifié.

Séances animées par un moniteur agréé du centre nautique.

Fournir un certificat médical

CLUBS DE QUARTIER

lieux de rencontre

LES CLUBS SONT OUVERTS À TOUS LES ADHÉRENTS DE L'ASSOCIATION

Répartis sur l'ensemble de la Ville, les Clubs sont des lieux de rencontre où les personnes retraitées désireuses de partager jeux (cartes, scrabble…), activités (palets, boules) peuvent se retrouver l'après-midi. Les adhérents y trouvent distraction, écoute, convivialité et solidarité ; le lien social ainsi créé peut déboucher sur des relations suivies dans la vie de tous les jours. Dans plusieurs quartiers, existe un club de proximité, animé par un(e) responsable et une équipe de bénévoles, prêts à accueillir les aînés. Les clubs de l'Office des Retraités Briochins sont ouverts à tous les adhérents de l'association quels que soient leur âge et leur lieu de vie. En cas de difficultés de déplacement d'un adhérent, une solidarité entre les personnes permet le covoiturage. Depuis l'an dernier, le minibus de l'association est mis à la disposition des clubs pour des sorties collectives (restaurant, balades…).

Certaines activités de loisirs et ateliers se déroulent dans ces clubs de quartier :

Club de Robien : Gym Plaisir le mardi après-midi ;
Club des Villages : Gym Stretching le lundi matin ;
Club Saint-Vincent de Paul : Parties de palets et de boules le mardi après-midi ;
Club de Cesson et Club Courteline : Activité "Amis Dansons" le vendredi après-midi.

Ouverts de 14h à 17h30

PLAN DE SITUATION DES CLUBS

Quelques Clubs organisent régulièrement des repas festifs et sont ouverts à tous les adhérents de l'Association : dates et lieu à déterminer et à disposition à l'Office.

1	**Club de Cesson**	Mardi	Anciennes Ecoles de Cesson Rue Amiral Courbet
2	**Club St-Vincent de Paul**		Salle sous l'Eglise St-Vincent de Paul Rue Victor Rault
3	**Club de Robien**		Place Octave Brilleaud
4	**Club des Villages**		Rue de Penthièvre
5	**Club Courteline**		Rue Courteline
6	**Club "ORB-Centre Ville"**		6 bis rue Maréchal Foch

ANIMATIONS

Tout un programme !

FÊTE DES RETRAITÉS

Le mercredi 14 octobre 2015

Repas de la Ville de Saint-Brieuc
Tickets en vente au CCAS - 6 ter Rue du Maréchal Foch 22000 SAINT-BRIEUC
Tél. 02 96 62 56 37

LES THÉS DANSANTS ET LES BALS

Au cours de l'année des Thés dansants seront proposés.

Dimanche 25 octobre 2015

Bal au Baluche
au Parc des Promenades

GOUTER DE NOËL

Mercredi 2 décembre 2015

Après-midi festif pour fêter Noël ensemble.

FETE DE PRINTEMPS

Dimanche 22 mai 2016

Espace St-Vincent de Paul

REPAS FESTIFS

Les différents Clubs de quartier de l'Office des Retraités Briochins proposent des repas tout au long de l'année. Ces repas sont ouverts à tous les retraités adhérents. C'est l'occasion de passer un bon moment de détente agrémenté selon les Clubs de chants, histoires et danses.
Calendrier des repas dans la lettre d'infos mensuelle ORB (consultable sur le site).

EXPOSITION DE PEINTURE

Du lundi 23 au samedi 28 mai 2016

Réalisée par les retraités amateurs de l'Atelier Peinture de l'Office des Retraités Briochins à la Maison du Temps Libre - salle du Petit Théâtre.

TEMPS FORTS

"SURPRISE PARTY"

Vendredi 18 mars 2016
à partir de 19h30

À la Grande Salle de Robien avec DJ sur des musiques des années 60 aux années disco. Buffet froid plus soirée dansante. Renseignement et inscription à l'ORB.

LES ACTIONS *intergénérationnelles*

Pour l'Office des Retraités Briochins, il apparait nécessaire de conserver le pacte social entre les générations.
Le but est que chaque génération puisse s'épanouir dans une société en perpétuelle évolution, s'intégrer, ne pas se sentir exclue au sein d'autres générations et ainsi générer les échanges, la communication et une certaine cohésion entre elles.

L'ORB relève ce défi de réduire le fossé qui sépare les générations. L'année 2014-2015 a été ponctuée par des temps forts.

Banc Public : Organisation d'un bal au baluche et participation au Yarm bombing, tricot urbain dans le Parc des Promenades.
Panoramic : Réalisation par des adhérents de l'ORB d'un pocket film, projet qui a reçu le soutien de la Fondation de France.
Zéro à la tolérance zéro en partenariat avec l'Association UnVesti et les jeunes d'un Institut thérapeutique éducatif et pédagogique (Itep) de Kerbeaurieux et des retraités de l'ORB, un spectacle de danse hip hop a été créé.
Rencontre entre les élèves de Marie Balavenne et les personnes âgées pour échanger sur leurs vingt ans.
Le P'tit tour du Télégramme : circuit à vélo sur le port du Légué pour les enfants encadrés par des retraités,
Les relations entre les générations ne sont pas uniquement à destination du jeune public. Les retraités se tournent aussi vers les plus anciens en mettant en œuvre des actions tout au long de l'année.
Résidences chantantes : initiées en octobre 2012 des adhérents de l'ORB interviennent dans des Maisons de Retraite de la Ville de Saint Brieuc pour faire chanter les résidents.
"Les Mouettes rieuses de l'ORB" : la troupe de théâtre intervient dans des résidences pour personnes âgées pour proposer un spectacle.

SOLIDARITÉ...

LE MAINTIEN DU LIEN SOCIAL *Toute l'année !*

Séjour 2015 à Seillac (Loir-et-Cher).

L'ORB attache beaucoup d'importance à la proposition d'actions en faveur du maintien du lien social durant toute l'année :

MINI SÉJOUR

Nous proposerons au printemps 2016 un séjour de 7 jours, 6 nuits.
Renseignements au secrétariat de l'ORB.

VACANCES À LA JOURNÉE

L'été, on sort de Saint-Brieuc !

Des jeudis en Juillet et Août, des sorties à la journée sont organisées pour les retraités. Au programme : déjeuner au restaurant et après-midi consacré aux visites de la région, promenade, farniente…
Le car s'arrête à 6 points de la ville donc pas très loin du domicile des vacanciers à la journée. Le prix de la journée est entre 37 € et 55 € (pour les adhérents) comprenant le transport, le repas, les visites et les animations.

PERMANENCES INFORMATIONS

L'Office des Retraités Briochins, situé dans la Maison du Temps Libre assure :

- une mission d'information en direction des retraités de Saint-Brieuc et ses environs.

Accueil ouvert au public :
- du lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h ;
- le vendredi de 9 h à 12 h ; fermé le vendredi après-midi.
- Durant les mois de juillet et août : du lundi au vendredi de 9h à 12h.

- Des intervention auprès des étudiants du secteur sanitaire et social sur le passage à la retraite, l'avancée en âge, l'animation.

Aide AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Une bénévole compétente sert de relais ou d'interlocuteur, afin de vous aider à réaliser une demande auprès d'une administration ou une société privée.

L'O.R.B. met en place ce service assuré par une bénévole.

Son intervention "conseillère" peut s'envisager de plusieurs façons :

- **Rédiger un courrier clair et précis afin de solutionner un problème**
- **Compléter un imprimé pour une demande ponctuelle**
- **Téléphoner directement (en votre présence) pour obtenir une solution rapide**

Accueil sur rendez-vous.

Rencontre intergénérationnelle avec des étudiants.

L'ORB, C'EST AUSSI

- **La lutte contre la fracture numérique :**
  Pour que l'accès au réseau et aux nouvelles technologies numériques soit synonyme de connection avec les autres, de facteur de maintien du lien social, d'accès aux loisirs et non d'isolement, l'Office propose un accompagnement adapté et met en place des rencontres pour mieux appréhender ce sujet.

- **La lutte contre l'isolement :**
  Fort de ces quarante ans d'expérience dans ce domaine, l'Office vient de signer la Charte pour la Mobilisation Nationale contre L'Isolement des Personnes Agées (MONALISA).

- **L'accompagnement à la mobilité :**
  Pour aider les personnes en perte de mobilité, l'ORB propose des sorties en minibus.
  (Minibus financé par la CARSAT et AG2R et avec la participation de la ville de Saint-Brieuc)

Carrefour city

Espace St Lambert
5 rue Henri Becquerel
à St Brieuc
02 96 94 16 44

Votre Carrefour City vous accueille
du lundi au samedi de 7h à 21h
et le dimanche à partir de 9h

PRÉVENTION – SANTÉ

LES CONFÉRENCES-DÉBATS ET ANIMATIONS

L'Office des Retraités Briochins a travaillé en partenariat avec les services de la Ville (service environnement et santé, le CCAS, le service coordination gérontologie..), Harmonie Mutuelle, la Mutualité Française, la CARSAT et Saint-Brieuc Agglomération pour des actions en faveur de la prévention et du bien-être des aînés, conférences sur la santé avec les soirées de la santé, la prévention de la basse vision,…

LES COMMISSIONS DE L'ORB

Chaque Vice-Président de l'Office anime différentes commissions. Ces commissions sont ouvertes à tous ceux qui souhaitent participer à une réflexion ou s'investir au sein de l'ORB.
Les différents thèmes sont : "les animations", "les activités", "la communication", "l'organisation de l'Office ".
Si vous souhaitez vous investir, n'hésitez pas à prendre contact avec les vice-présidents.

vacances à La journée 2015 - Vallée des Saints

LA RETRAITE

Une étape qui se prépare

INFOS pratiques

S'INFORMER

POUR LA RETRAITE DU RÉGIME GÉNÉRAL

CARSAT BRETAGNE
L'Agence du pays de St-Brieuc
1 rue Pierre et Marie Curie
(Ligne 9 - Arrêt Carreaux)
Immeuble Eleusis 4 - 22190 Plérin
Tél : 3960
Accueil des futurs retraités et retraités, uniquement sur rendez-vous, du lundi au vendredi
de 8h à 12h et de 13h à 17h
Site internet : www.lassuranceretraite.fr

M.S.A. D'ARMORIQUE
12 rue de Paimpont - 22025 Saint-Brieuc Cedex 1
Tél. 02 98 85 79 79
Site : www.msa-armorique.fr
Ouverture au public : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

POUR LA RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

C.I.C.A.S.
4 mois avant la date à laquelle vous souhaitez partir, appelez un conseiller au 0820 200 189 du lundi au vendredi de 9h à 18h. En lui communiquant votre nom et votre n° de sécurité sociale, il pourra prendre en charge votre demande, vous conseiller sur les démarches à effectuer et vous indiquer les pièces à rassembler pour constituer votre dossier. Il vous proposera également un rendez-vous dans le centre d'information au 2A Rue Saint-Vincent de Paul - 22000 Saint-Brieuc.
Les conseillers du CICAS reçoivent du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 uniquement sur rendez-vous.

POUR LES RETRAITES DISPOSANT D'UNE COMPLEMENTAIRE :

PARTENAIRES DE L'OFFICE :

RSI (Régime Social des Indépendants)
pour les commerçants et artisans
Siège : RSI Bretagne - 1 allée Adolphe Bobierre
CS 64 320 - 35043 RENNES Cedex
Prestations et services - Tél. 36 48
Cotisations - Tél. 36 98
contact@bretagne.rsi.fr
www.rsi.fr/bretagne
Par téléphone : du lundi au vendredi de 8h30 à 17h
Permanences à Plérin :
4 rue Villiers de l'Isle Adam
Cs 40001 - 22 197 PLERIN CEDEX
Les lundis, mercredis et vendredis de 8h30 à 17h30

AG2R LA MONDIALE
TSA 81515 - 35015 Rennes Cedex
Tél. 0969 322 000 - www.ag2rlamondiale.fr

MALAKOFF-MÉDÉRIC
1 allée Marie Berhaut - CS 81 105
35011 Rennes Cedex
www.malakoffmederic.com - Tél. 02 99 87 18 04

Autre adresse utile

CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie)

106 bd Hoche - 22024 St-Brieuc Cedex 1
www.ameli.fr
Ouverture au public :
du lundi au vendredi de 8h30 à 17h
Accueil téléphonique : 36 46 (prix d'un appel local depuis un poste fixe) du lundi au vendredi, 8h30-17h30

INFOS pratiques

LES SERVICES
pour bien vieillir à Saint-Brieuc

L'avancée en âge n'est plus un obstacle pour le maintien à domicile des personnes qui souhaitent rester dans leur lieu de vie habituel. En effet, un certain nombre de services de soutien à domicile existent sur Saint-Brieuc et son agglomération et sont à votre disposition afin de vous aider dans la vie de tous les jours.

LA COORDINATION PERSONNES ÂGÉES

Service de proximité, le Service Coordination Personnes Âgées est pour les briochins l'interlocuteur chargé de l'accueil et de la réponse aux demandes individuelles.
Ses missions sont celles d'un CLIC et concernent tous les briochins de plus de 60 ans et leur famille :

- **Accueil, information et écoute**
- **Intervention sociale d'aide à la personne** (aide au maintien à domicile, aide au retour à domicile après hospitalisation, accompagnement de projet de vie,…)
- **Coordination du plan d'aide** auprès des différents intervenants et suivi de la situation.

Les coordinatrices peuvent effectuer au service ou au domicile une évaluation globale de la situation afin de construire avec la personne âgée et son entourage un plan d'aide adapté et conforme à son projet de vie (exemple : maintien à domicile avec aide technique et humaine) ou bien une orientation vers des structures adaptées au besoin de prise en charge de la personne.

Les services du CCAS sont membres du dispositif ESCAPADE : l'Equipe Spécialisée Ciblée Alzheimer et Pathologies apparentées à Domicile et pour l'Entourage.

Cette équipe propose 2 services complémentaires :

- **La plate-forme d'accompagnement** et de répit des aidants familiaux
- **L'Équipe spécialisée Alzheimer** : des professionnels interviennent à domicile pour dispenser des soins adaptés aux souhaits et capacités de la personne.

Pour plus de renseignements

CCAS Service coordination personnes âgées
6 ter rue Maréchal Foch
Tél. 02 96 62 55 43
E mail : ccas.contact@saint-brieuc.fr

Pour un service identique, les personnes habitant l'Agglomération Briochine en dehors de la Ville de Saint-Brieuc, peuvent s'adresser au CLIC Saint-Brieuc Terres et Mer.
Le CLIC est également un relais-contact de la Maison Départementale des Personnes Handicapées pour le public des plus de 55 ans.

CLIC/ Centre Local d'Information
et de Coordination gérontologique
76 bis rue de Quintin (Porte B) - 22000 St-Brieuc
Tél. 02 96 77 68 68
E-mail : clic-stbc-terresetmer@cg22.fr

...LES SERVICES

LE PORTAGE DE REPAS

Un service de portage de repas à domicile est proposé aux personnes de plus de 60 ans. Il est également ouvert aux adultes en situation de handicap ou personnes de moins de 60 ans (après évaluation et possibilité de prise en charge) qui sont momentanément dans l'impossibilité de préparer leur repas ou de se déplacer.
La mise en place de ce service est conditionnée par la production d'un certificat médical.
Livraison des repas le matin.

LES SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

Le maintien à domicile passe également par la prise en charge de soins. Des infirmiers ou des aides soignants se déplacent à domicile pour y assurer des soins médicaux, d'hygiène, de confort et de prévention. Ces soins sont prescrits par les médecins hospitaliers ou traitants.

Un accord de la sécurité sociale permet la prise en charge de ces soins à domicile.

LES AIDES ET ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE

Maillon essentiel du dispositif de maintien à domicile des personnes âgées et/ou en situation de handicap, l'auxiliaire de vie sociale apporte une aide ou un accompagnement dans les actes essentiels de la vie courante (aide à la personne, entretien du logement, soutien moral et social, démarches administratives...).
La prestation peut être mise en place pour une durée temporaire ou de longue durée.

Pour plus de renseignements :
CCAS - Pôle soutien à domicile
6 ter rue Maréchal Foch - Tél. 02 96 62 55 41

C'est pour Mamie que ça a été le plus dur.
Ce qui est bien,
c'est qu'ils ont été rassurants !
Aujourd'hui, je la sais apaisée,
et c'est aussi grâce à eux !
POMPES FUNÈBRES
DES COMMUNES ASSOCIÉES
DE LA RÉGION DE SAINT-BRIEUC
02 96 75 40 50 - www.pfca22.fr

INFOS pratiques

QUELQUES REPÈRES
pour les services à la personne

SERVICE AIDE À LA PERSONNE

Il existe différentes solutions pour faire appel à un service à la personne :
- Le Service Prestataire
- Le Service Mandataire
- L'emploi direct

Renseignements et liste des services auprès du service coordination personnes âgées
Tél. : 02 96 62 55 43

SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT SOCIAL À LA MOBILITÉ

Les personnes qui ne peuvent pas se déplacer seules pour faire leurs démarches de la vie quotidienne (aller chez un médecin spécialiste, à l'hôpital, rendre visite à un ami, aller à la poste, à la banque, etc...) et sous certaines conditions de ressources, peuvent solliciter un accompagnement en voiture.

Renseignements :

Domicile Action Armor
66 bd Arago - 22000 Saint-Brieuc
Tél. 02 96 94 01 49
Fax 02 96 78 75 35
Domicileaction22@orange.fr
www.domicileaction22.com

LA TÉLÉ-ASSISTANCE

La télé-assistance est un service qui permet de sécuriser une personne seule chez elle.
Un petit émetteur est relié 24 h/24 à une centrale d'écoute particulière, par la prise du téléphone. Ce système évite toute perte de temps en cas d'urgence ou de difficulté.

Renseignements auprès de :

• Pour les personnes résidant à Saint-Brieuc :
CCAS / Coordination Personnes Agées
6 ter, rue Maréchal Foch - 22000 Saint-Brieuc
Tél. 02 96 62 55 43

• Pour les personnes résidant dans l'agglomération hors ville de Saint-Brieuc :
CLIC / Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique
76 bis rue de Quintin (Porte B) - 22000 Saint-Brieuc
Tél. 02 96 77 68 68

LES STRUCTURES D'HÉBERGEMENT *pour personnes âgées*

Différentes formules existent selon que vous recherchiez un hébergement temporaire ou un hébergement de longue durée. Certains établissements offrent d'ailleurs les deux possibilités. Chacun peut trouver la formule la mieux adaptée à ses besoins.

Les maisons de retraite ou **EHPAD** médicalisés permettent la prise en charge de la dépendance. Les personnes bénéficient de différents services, tels que restauration, entretien, animation, soins…

Les EHPA sont des structures qui regroupent en un même lieu des logements autonomes et des services collectifs (restauration, blanchisserie, animation,…). Ces logements permettent aux personnes âgées autonomes, de vivre en appartement en toute indépendance et en toute sécurité. Ces logements ont également été conçus pour une bonne accessibilité et une adaptation aux handicaps. La plupart du temps, il s'agit de petits collectifs qui comprennent de 20 à 80 logements. Certains foyers proposent à leurs résidents des pavillons indépendants les uns des autres.

Des aides peuvent intervenir :
Voir page 30

L'hébergement temporaire est possible dans un établissement qui héberge des personnes âgées de manière permanente. En effet, quelques lits sont réservés dans ces structures à l'accueil temporaire. Il s'agit ici de soulager les familles, que ce soit pour une indisponibilité temporaire ou des vacances… Cela permet également à la personne isolée de mieux supporter des moments difficiles ou d'être prise en charge momentanément après une hospitalisation. Il y a une possibilité d'aide sociale, selon la situation personnelle.

L'accueil de jour est également proposé dans certaines structures et permet à la famille, aux aidants familiaux de souffler durant la journée en prenant en charge les personnes dépendantes, ou atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Comment s'inscrit-on dans une structure d'hébergement ?

On peut s'adresser directement au responsable de l'établissement. Il est également possible de s'adresser au C.C.A.S. de sa mairie. Dans tous les cas, il est recommandé à la personne qui souhaite entrer dans une structure, de la visiter et de bien se renseigner sur ce qu'elle peut en attendre.

COURT SÉJOUR GÉRIATRIQUE

Le Centre Hospitalier de St-Brieuc dispose sur deux sites (Résidence Cornouaille du Centre Gériatrique des **Capucins** et Hôpital **Yves Le Foll**) de :

- 39 lits de Court Séjour Gériatrique pour l'admission de malades âgés. Il peut s'agir aussi bien de sujets âgés autonomes présentant une pathologie aiguë ne relevant pas de l'urgence d'un service de spécialité que de la prise en charge de sujets âgés polypathologiques à haut risque de dépendance physique, psychique ou sociale.
- 30 lits de soins de suite et de réadaptation à orientation gériatrique ; ce service reçoit des patients provenant des services médicaux ou chirurgicaux du Centre Hospitalier ou d'autres établissements dans les suites d'une pathologie aiguë ou d'une intervention chirurgicale pour assurer leur suivi et leur réadaptation en vue de favoriser le retour à domicile ou en structure d'hébergement.
- D'une consultation externe gérontologique d'évaluation médicale, sociale et/ou psychologique.
- Une Unité Mobile de Gériatrie.
- D'un hôpital de jour de 2 places pour la réalisation de bilans diagnostiques ou thérapeutiques.
- D'une consultation mémoire pour le dépistage, le diagnostic et le suivi de la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés.

Tél. 02 96 01 71 23 (Standard Hôpital)
Tél. 02 96 01 77 30 (Résidence Cornouaille)
Tél. 02 96 01 78 78 (5ème étage de l'Hôpital Yves Le Foll) - Consultations "mémoire"
Tél. 02 96 01 78 78 - Unité Mobile de Gériatrie

ETABLISSEMENTS POUR PERSONNES ÂGÉES SUR L'AGGLOMÉRATION BRIOCHINE

ETABLISSEMENT	ADRESSE	TÉLÉPHONE	HT	AJ	ALzH	EHPA	EHPAD	PASA
Résidence Edilys	8 rue Saint-Benoît 22000 ST-BRIEUC	02 96 33 69 70	1 place				X	
Résidence Kérélys	4 rue Léopold Senghor 22000 ST-BRIEUC	02 96 78 63 20			28 places		X	
EHPAD mutualiste Les Champs au Duc	10 rue des Champs au Duc (Cesson) 22000 ST-BRIEUC	02 96 61 09 56	15 places		24 places		X	
Association Montbareil Maison de Retraite Montbareil	16 rue Notre-Dame 22000 ST-BRIEUC	02 96 62 73 00	3 places	8 places			X	X
EHPAD Ermitage St-Joseph	92 rue de la république 22000 ST-BRIEUC CESSON	02 96 68 56 08					X	
Maison de Retraite des Filles du St-Esprit	20 rue des Capucins CS 64538 22045 ST-BRIEUC Cedex 2	02 96 68 52 52 Fax 02 96 61 10 16					X	
Maison de Retraite Le Cèdre	4 rue de la Corderie 22000 ST-BRIEUC	02 96 33 08 20					X	
Résidence Les Villages	5 rue du Vau Gicquel 22000 ST-BRIEUC	02 96 94 42 67				X		
Résidence Le Prévallon	22 avenue Loucheur 22000 ST-BRIEUC	02 96 61 78 34	6 places				X	
Maison de Retraite du Centre Gériatrique des Capucins (Centre Hospitalier)	17 rue des Capucins 22027 ST-BRIEUC cedex 01	02 96 01 71 23	4 places	12 places	62 places		X	
Logement-Foyer d'Argoat	30 rue de l'Argoat 22440 PLOUFRAGAN	02 96 94 36 90	5 places				X	
Maison de Retraite Intercommunale de Trégueux-Langueux-La Méaugon **Résidence du Parc**	Allée de la Micauderie 22950 TREGUEUX	02 96 71 31 10	1 place				X	
Résidence Eugène Gueno	Allée de Penthièvre 22360 LANGUEUX	02 96 52 12 40	1 place				X	
Résidence de la Baie	3 rue Foyer 22360 LANGUEUX	02 96 61 49 87	1 place				X	
Résidence du Lac	Rue de la Terre aux Morels 22440 LA MEAUGON	02 96 76 76 90	1 place				X	
EHPA	12, place de l'Eglise 22120 HILLION	02 96 32 25 30	1 place			X		
Résidence La Tourelle d'Argent	Rue du Roselier 22440 TREMUSON	02 96 76 71 05	3 places				X	
Résidence La Villeneuve	1 rue de la Ville Neuve 22590 PORDIC	02 96 79 48 98	2 places				X	
EHPAD Les Ajoncs d'Or	4 Rue de la Croix 22190 PLERIN	02 96 74 57 20	1 place				X	
EHPAD du Cré	Rue des Châtaigners 22120 HILLION	02 96 77 37 37	3 places				X	
Résidence services Les Jardins d'Arcadie	2 rue des Lycéens martyrs 22000 ST-BRIEUC	02 96 60 25 98						
Résidence services Domytis	15 rue de La Corderie 22000 ST-BRIEUC	0825 880 087						

HT : Hébergement Temporaire, **AJ :** Accueil de Jour, **AlzH :** Accueil de personnes atteintes de la Maladie d'Alzheimer, **ALzH** : Etablissement disposant d'une unité d'hébergement dédiée à l'accueil de personnes désorientées, **EHPA :** Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées, **EHPAD :** Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes. **PASA :** Pôle d'Activité et de Soins Adaptés : service ouvert en journée pour l'accueil des résidents désorientés.

L'ACCUEIL *familial*

La famille d'accueil constitue une solution intermédiaire bien adaptée entre le maintien à domicile et l'hébergement au sein d'un établissement.
Les personnes accueillies sont hébergées à temps plein ou à temps partiel au sein d'une famille qui a reçu l'agrément du Président du Conseil départemental. La Famille est rémunérée par la personne accueillie et assure, en contrepartie, le bien-être et l'accompagnement de la personne accueillie.
Le Conseil départemental assure un contrôle des accueillants familiaux.

En cas d'insuffisance de revenus et/ou selon le niveau de perte d'autonomie ou de handicap, la personne accueillie peut également avoir droit à différentes aides.

Pour tout renseignement, s'adresser au :
Conseil départemental des Côtes d'Armor
Direction du Pilotage des Objectifs
et des Moyens Médico-Sociaux
Service Accueil Familial
9, place du Général de Gaulle – CS 42371
22023 SAINT-BRIEUC
Tél. 02 96 62 63 61

Assurances Philippe CHESNAIS

Pour faire face aux conséquences financières lors d'évènements :

- Perte d'autonomie
- Décès
- Droits de succession
-...

N'attendez plus, passez nous voir.
Avec mon équipe nous étudierons les meilleures solutions.

Renseignez-vous
Philippe Chesnais
29 rue Maréchal Foch - Saint-Brieuc
Tél. 02 96 33 48 13 - agence.chesnais@axa.fr

INFOS pratiques

L'AIDE SOCIALE *aux personnes âgées*

Toute personne âgée d'au moins 60 ans, dont les ressources et l'autonomie sont insuffisantes, peut être aidée financièrement :

L'AIDE SOCIALE LÉGALE accordée par le département intervient dans :

- L'aide à domicile (ou services ménagers)
- L'aide aux frais de repas ou foyer logement non médicalisé (EHPA)
- L'hébergement en structure collective conventionnée (EHPAD) voire non conventionnée mais sous certaines conditions,
- L'hébergement à titre onéreux chez des particuliers (famille d'Accueil).

Elle est attribuée par période de deux ou cinq ans et peut, éventuellement, être renouvelée. La demande de renouvellement doit être faite avant l'expiration du droit en cours.
Si l'aide sociale à l'hébergement, en structure adaptée, est accordée par le Département les enfants pourront être sollicités financièrement et la personne âgée devra reverser, à l'établissement 90% de ses ressources.
Mais la personne pourra disposer d'un minimum équivalent à 10% de ses ressources sans que ce montant puisse être inférieur à 1% du montant annuel du Minimum Vieillesse.

ATTENTION : L'aide sociale est une avance consentie par le Département et récupérable :

- soit sur l'actif net de succession,
- soit sur les donataires eux-mêmes (bénéficiaires d'une donation) si l'aidé social a fait donation de ses biens.

L'AIDE SOCIALE FACULTATIVE est de la compétence locale et relève d'une décision du Maire ou du Président du CCAS. A Saint-Brieuc, le CCAS propose deux aides facultatives en direction des personnes âgées :

- Les dégrèvements sur le portage à domicile
- Les coupons de transport à tarif réduit

Ces deux aides sociales sont soumises à des conditions de résidence et de ressources.

Pour tout renseignement, s'adresser :
Soit au C.C.A.S./Service Prestations,
Pavillon Bellescize,
Place des Droits de l'Homme - 22000 Saint-Brieuc
Tél. 02 96 62 55 40
Soit au département :
Direction de l'Accompagnement des Citoyens vers l'Autonomie (DACA),
1 rue du Parc, BP 2372 - 22023 Saint-Brieuc Cédex 1
Tél. 02 96 62 62 22

Autres aides ou allocations

Un conseiller de la Caisse d'Allocations Familiales peut renseigner les personnes retraitées souhaitant bénéficier de :
L'Allocation Logement - L'Aide Personnalisée au Logement
Caisse d'Allocations Familiales des Côtes d'Armor (CAF)
Avenue des Plaines Villes - 22440 PLOUFRAGAN
Accueil physique au siège de la CAF ouvert du lundi au vendredi de 9h à 16h30
Tél. 0810 25 22 10 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)
Accueil téléphonique assuré du lundi au vendredi de 9h à 16h
www.caf.fr

L'ALLOCATION PERSONNALISEE D'AUTONOMIE (APA)

Cette prestation permet d'améliorer l'accompagnement de la perte d'autonomie physique et/ou mentale des personnes âgées, tant à domicile qu'en établissement.

A domicile, elle permet de mieux vivre chez soi, même lorsque la dépendance apparaît. L'APA permet :

- de financer des aides nécessaires à la réalisation des actes de la vie quotidienne (se lever, faire sa toilette, préparer les repas, faire les courses, entretenir son logement,…),
- de faire appel à un service d'aide à domicile ou de portage de repas,
- de prendre en charge les aides techniques liées à la dépendance, les frais d'accueil de jour ou l'aménagement du logement.

Son montant varie selon le degré de dépendance (du GIR 1 au GIR 4), les ressources et le mode d'hébergement (à domicile, accueil familial et petites structures).

En établissement, l'APA permet de prendre en compte une partie du tarif dépendance de la structure qui accueille.

Les conditions pour bénéficier de l'APA

Pour obtenir l'allocation personnalisée d'autonomie, il faut à la fois :

- Avoir plus de 60 ans
- Résider en France de façon stable et régulière, c'est-à-dire depuis au moins 3 mois de façon continue
- Avoir besoin d'une assistance pour accomplir les actes essentiels de la vie ou d'une surveillance régulière.

L'APA n'est pas imposable et n'est pas récupérable sur les donations effectuées par son bénéficiaire ou sur la succession de ce dernier.

Quelles démarches effectuer ?

Le dossier de demande peut être obtenu auprès du Centre Communal ou intercommunal d'Action Sociale (CCAS) ou d'un service d'aide à domicile agréé, ou des CLIC, ou du Service APA du Conseil départemental. Une fois complété, il doit être adressé au Président du Conseil départemental du département de résidence. Le droit à l'APA est ouvert à compter de la date de retour du plan d'aide signé.

Pour tout renseignement :
Numéro AZUR : 0810 810 222

sepca

CHAUFFAGE FUEL - GAZ - AÉROTHERMIE
INSTALLATIONS SANITAIRES
VENTILATION MÉCANIQUE CONTRÔLÉE

Z.A. de Sainte Croix - Rue Pierre et Marie Curie
22190 PLÉRIN
Tél. 02 96 74 52 51
Télécopie : 02 96 74 76 19 - E-mail : sepca@wanadoo.fr

INFOS pratiques

L'HABITAT

La maison, l'appartement, en un mot le LOGEMENT constitue la base d'une retraite heureuse et confortable. La dépendance survenant c'est encore l'habitat qui sera l'une des données primordiales permettant un maintien au domicile.

Pour toutes les démarches concernant votre logement (amélioration, adaptation du logement, économie d'énergie, locations, …) renseignements auprès de RENOVACTION.
Renovaction est un dispositif d'aides mis en place par Saint-Brieuc Agglomération pour vous informer et vous accompagner sur l'ensemble de vos projets de rénovation ou toute autre question concernant votre logement que vous soyez propriétaire ou locataire.
Selon votre situation, un conseiller de Rénovaction vous oriente vers l'organisme le plus adapté à votre demande pour répondre à toutes questions relatives à votre projet (Agence locale de l'énergie, ADIL, CAUE, Soliha, ANAH, Saint-Brieuc Agglomération ,…)
En fonction du type de travaux envisagés les aides peuvent être techniques, financières et /ou fiscales.

Posez vos questions au 02 96 77 30 70

vacances à La journée 2015 au Lac de Guerlédan

LE TRANSPORT

Le réseau des Transports Urbains Briochins (TUB) répond aux besoins de déplacements toute l'année, 7/7 j sur tout le territoire de Saint-Brieuc Agglomération grâce aux services réguliers réalisés par les bus, le transport à la demande (TAXITUB) et le Transport pour personnes à mobilité réduite (MOBITUB), 18 lignes de bus régulières et 1 ligne estivale qui permet de rejoindre la plage des Rosaires à Plérin.
Ces services sont réalisés au moyen de véhicules régulièrement renouvelés, 70 véhicules sont accessibles avec un plancher bas et des sièges adaptés aux personnes ayant des problèmes de mobilité. Tous les véhicules sont équipés d'affichage lumineux et de haut-parleurs indiquant le nom du prochain arrêt.

TaxiTUB

Complémentaire au réseau TUB, le réseau TaxiTUB comprend 83 lignes réparties sur les 14 communes de Saint-Brieuc Agglomération, et fonctionne de 6h30 à 20h.
TaxiTUB est un service à la demande qui nécessite de réserver le trajet à l'avance. L'horaire du taxi est calé sur l'horaire du TUB permettant d'assurer une correspondance.
Il est possible de réserver un trajet unique, un trajet aller-retour, ou des trajets réguliers entre 10 jours et 45 minutes avant le départ.

Le service MobiTUB

Réservé aux personnes à mobilité réduite détentrices d'une carte d'invalidité à 80%, dont le handicap ne permet pas d'accéder au bus.

T…mobil

Le service de mobilité T…mobil propose des accompagnements afin de (re)découvrir les transports en commun et ainsi utiliser le bus en toute sérénité.
Des ateliers individuels ou collectifs sont organisés pour repérer les lignes de bus passant à proximité des lieux de vie et de service. Afin de se déplacer en toute sécurité, vous serez conseillé(e) sur l'attitude à adopter dans le bus.
Renseignements et Réservation :
Allo TUB :
Tél. 02 96 01 01 08
accessible de 8h30 à 18h du lundi au vendredi et le samedi de 8h30 à 17h.
Sur le site TUB : www.tubinfo.fr
Au Point TUB : nouvelle adresse : 5 rue du Combat des Trente - Saint-Brieuc

Les taxis : plusieurs compagnies de taxis sont présentes sur Saint-Brieuc.

Le service d'accompagnement social à la mobilité :

"Domicile Action Armor" délivre au vu de la demande, une prise en charge permettant d'ouvrir le droit au transport accompagné. Il est réservé aux personnes de plus de 60 ans et prend en compte les revenus.
Contact :
Domicile Action Armor - Tél. 02 96 94 01 49

"Sortir plus" : service proposé par les Caisses de retraites complémentaires pour les personnes de plus de 80 ans ayant cotisé et en difficulté de mobilité. Il permet d'être accompagné pour se rendre à un rendez-vous chez le médecin, de faire des courses, …
Le bénéficiaire achète à sa caisse de retraite complémentaire un carnet de chèque (15 € pour une valeur de 150 €) et les utilise selon ses besoins. Ce service ne pose aucune condition de ressources mais en revanche le recours doit répondre à un réel besoin de la personne en terme d'accompagnement lors des déplacements.
Contact :
Tél. 0 810 360 560
de 10h à 12h et de 14h à 16h.

INFOS pratiques

LA PROTECTION *juridique*

Avec l'avancée en âge, les facultés peuvent s'altérer et faire que la personne âgée ne peut plus temporairement ou définitivement s'occuper de ses biens ou de sa personne. Des mesures de protection sont prévues par la loi.

LA PROTECTION JURIDIQUE DES MAJEURS

La loi du 5 mars 2007 fait une priorité de choisir le tuteur ou le curateur parmi les proches du majeur. Le juge peut proposer :

Sauvegarde de justice :
Mesure urgente, minimum et provisoire.

La tutelle :
Lorsqu'une personne est hors état d'agir elle-même et qu'elle a besoin d'être représentée d'une manière continue dans les actes de la vie civile.

La curatelle :
Mesure d'aide, assistance, conseil et contrôle auprès d'une personne.
Des structures existent pour informer les personnes qui sont confrontées à la nécessité d'envisager une telle mesure juridique. En effet le majeur protégé lui-même, la famille ou les amis d'une personne vulnérable ont la possibilité de rencontrer un professionnel du service d'aide aux tuteurs familiaux qui informera au mieux dans les actions à envisager : mise sous mesure de protection, courriers au Juge, le compte de gestion annuelle, les droits, devoirs et obligations du tuteur, curateur ou de la personne à protéger…

Renseignements :
ACAP Association Costarmoricaine d'Accompagnement et de Protection
Tél. 02 96 78 84 00
APM22 Association de Protection des Majeurs
Tél. 02 96 68 16 80 - www.apm22.fr
UDAF22 Union Départementale des Associations Familiales
Tél. 02 96 68 93 99 - www.udaf22.com
Tribunal d'instance
6 bis Allée Marie Le Vaillant
22000 St-Brieuc - Tél. 02 96 62 64 20
Palais de Justice, Parc des Promenades
22000 St-Brieuc - Tél. 02 96 62 30 00

DOMITYS
Vivre l'esprit libre

N°1
DES RÉSIDENCES
SERVICES
SENIORS

Venez Visiter

à Saint-Brieuc,
Résidence DOMITYS **Le Griffon d'Or**

Un monde de services
s'ouvre à vous

L'art de vivre DOMITYS ne ressemble à aucun autre et se cultive au quotidien : **indépendance, convivialité et sécurité**...

Les résidents bénéficient d'**appartements confortables et modernes** et peuvent également profiter de nombreuses activités et services, en formules ou à la carte.

Alors n'attendez plus et venez visiter notre résidence. **Nous nous ferons un plaisir de vous y accueillir !**

02 96 60 98 00

15 rue de la Corderie - 22000 Saint-Brieuc
Ouvert 7j/7 de 8h à 20h

www.domitys.fr

Investir dans une résidence DOMITYS, c'est possible !
02 47 51 8000

Plus de 50 résidences ouvertes !*

INFOS pratiques

DES ASSOCIATIONS*

au service des retraités

ASSOCIATION	ACTIVITÉS ET PERMANENCES	CONTACTS
AGIRabcd	Action pour la coopération et le développement Accompagnement pour l'insertion et la réinsertion sociale et professionnelle et la création d'entreprise Permanence le mardi de 14h à 17h	Tél. 02 96 33 70 35 Agirabcd22@gmail.com
ALMA 22 **Allô Maltraitance** **Personnes Agées**	Ecoute par rapport à tous types de maltraitance envers les personnes âgées Permanence d'écoute : le vendredi de 14h à 17h Antenne Nationale du lundi au vendredi de 9h à 19h	Alma22.asso@orange.fr Tél. 02 96 33 11 11 Antenne nationale Tél. 39 77
A.P.C.A. 22	Association des Parkinsoniens des Côtes d'Armor	21 rue des 8 Patriotes - 22500 Paimpol Tél. 02 96 20 75 49 mary.sarrabezolles@wanadoo.fr Présidente : Maryvonne Sarrabezolles
Association **Animation Loisirs** **des Capucins**	Animation auprès des résidents du Centre gériatrique des Capucins	Permanence : contacter Joëlle Conin Tél. 06 81 00 93 29 Joelle.conin@orange.fr Centre gériatrique des Capucins Tél. 02 96 01 71 23
Centre du **bénévolat**	Association d'aide pour trouver une activité bénévole Permanence mardi de 10h à 12h et le jeudi de 17h à 19h	Tél. 02 96 78 77 79 benevolat@wanadoo.fr
CODERPA	Comité Départemental des Retraités et Personnes Agées dépendant du Conseil départemental	9 Place du Gl de Gaulle CS 42371 22023 Saint-Brieuc cedex 1
EGEE	Entente des Générations pour l'Emploi et l'Entreprise Association de cadres retraités, bénévoles	Délégué Départemental : Bernard MICHEL Tél. 06 77 64 48 33 Bernard.michel@hotmail.fr
France Alzheimer	Accompagnement des familles qui ont un proche ayant cette maladie ou une maladie apparentée Formation possible aux aidants Consultation des permanences sur le site	18 rue Abbé Vallée BP 64618 22046 Saint-Brieuc Cedex 02 Tél. 02 96 60 85 42 alzheimercotesdarmor@orange.fr www.francealzheimer-cotesdarmor.org

JALMALV Jusqu'à la mort accompagner la vie	Accompagnement des personnes malades, de leur entourage et soutien aux personnes en deuil Permanence le lundi de 14h30 à 16h30	6 rue Honoré de Balzac - 22000 St-Brieuc jalmav22@orange.fr Accompagner la vie Tél. 02 96 60 89 59 - Port. 06 10 31 22 12 Accompagnement du deuil Port. 06 60 44 06 09
La Croix Rouge Française	Ses activités sont nombreuses et s'adaptent aux problèmes de société et d'urgence Permanence le lundi, mercredi et vendredi de 14h30 à 16h30	7 rue Henri Dunant - 22000 Saint-Brieuc Tél. 02 96 33 17 77 al.saintbrieuc@croix-rouge.fr
Les Amis des Petits Frères des Pauvres	Accompagnement des personnes souffrant d'isolement Permanence le mardi de 15h à 17h	1 rue du Colombier Saint-Brieuc Tél. 02 96 62 33 97 saintbrieuc.petitsfreres@neuf.fr
UNAFAM Union des familles et amis de malades psychiques	Des familles qui ont l'expérience de la maladie psychique pour accueil, écoute et accompagnement	Tél. 02 96 33 53 84 22@unafam.org www.unafam.org
UTL Université du Temps Libre	Consultez le site : http://utl.saintbrieuc.pagesperso-orange.fr	1 place Du Guesclin - 22000 Saint-Brieuc Tél. 02 96 62 05 92 utl-stbrieuc@wanadoo.fr

BIBLIOTHÈQUE SAINT-BRIEUC

3 sites vous accueillent :

- Centre ville - 44 rue du 71ème R.I
  02 96 62 55 19
- Croix St-Lambert - 75 rue Henri Becquerel
  02 96 01 20 91
- Cesson - 10 rue Amiral Courbet - 02 96 62 17 47

Horaires :

> consultables sur le site de la Mairie de Saint-Brieuc

Vous pouvez aussi consulter les collections patrimoniales à la bibliothèque du centre ville.

Des animations culturelles sont organisées régulièrement : conférences-débats, ateliers (dont philo), spectacle vivant, pauses-ciné, clubs de lecture, expositions à thème, ressources numériques en ligne, concerts…

Des livres audio sont proposés aux bibliothèques (Camus, Croix Lambert et Malraux, centre ville).

Le programme est envoyé sur demande.

http://bibliotheques.saint-brieuc.fr

ARCHIVES MUNICIPALES

Service de la Ville de Saint-Brieuc, les Archives Municipales accueillent aussi bien les curieux d'histoire locale que les généalogistes amateurs.

Archives Municipales de Saint-Brieuc
3 bis rue Bel-Orient
22000 Saint-Brieuc
Tél. 02 96 61 07 67
Fax 02 96 77 03 10
archivesmunicipales@mairie-saint-brieuc.fr

Horaires : du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h

**La liste présentée ci-dessus n'est pas exaustive : il existe à la Mairie de Saint-Brieuc un guide des associations briochines.*

AVEC L'OFFICE DES RETRAITÉS BRIOCHINS

Osez une Retraite Bénéfique !

IL VOUS EST PROPOSÉ :

- Des activités physiques, culturelles et de mémoire,
- Différentes conférences et actions en faveur de la santé,
- Des actions de solidarité et de lutte contre l'isolement des personnes âgées,
- Des actions intergénérationnelles,
- Des clubs de quartier,
- Des animations et temps forts.

PRINCIPALES REPRESENTATIONS DE L'ORB :

- **UROPAR**
  Union Régionale des Offices et Organisations de Personnes à la Retraite
- **CODERPA :** Comité Départemental des Retraités et Personnes Agées
- **SOLIHA** (anciennement PACT Habitat et Développement des Côtes d'Armor)
- Commission handicap de la Ville de Saint-Brieuc et commission accessibilité Saint Brieuc Agglomération
- **ALMA :** Allô Maltraitance des personnes vulnérables (personnes âgées et personnes handicapées).
- **Comité de Jumelage**
- **Centre Communal d'Action Sociale**

Quelques chiffres

1225 adhérents
90 bénévoles
10650 heures de bénévolat

DOMICILE ACTION ARMOR

Anciennement "Aide aux mères" l'association
accompagne à domicile les costarmorcains depuis 1942

DOMICILE ACTION ARMOR

Aides à domicile, Auxiliaires de vie
Travailleuses familiales

02 96 94 01 49

DOMICILE ACTION ARMOR

66 Boulevard Arago à Saint-Brieuc de 9h à 17 h du lundi au vendredi

Tâches ménagères, courses, accompagnement à l'extérieur
en voiture ou au bras, aide à la personne, garde malade...

www.domicileaction22.com

7 jours / 7 ***24h / 24***

Agrément qualité n° R/010112/A/022/Q/083 • **Service prestataire et mandataire**

---

présenceverte

OUVRE DROIT À RÉDUCTION D'IMPÔT DE 50 %*

*Conformément à l'article 199 sexdecies du Code général des impôts stipulant les modalités d'octroi de cet avantage.

Un malaise, une chute...

02 96 78 87 42
Renseignez-vous,
dès maintenant

12 rue de Paimpont - 22025 St-Brieuc cedex 01 **www.presenceverte.fr**

Audilab
Centres de correction auditive
+ DE 98% DE NOS PATIENTS
NOUS RECOMMANDENT À LEURS AMIS*
Venez découvrir notre centre dédié à votre confort auditif et essayez GRATUITEMENT l'aide auditive qui vous convient !
BILAN AUDITIF GRATUIT*
ESSAIS D'APPAREILS
1 MOIS GRATUIT*
ET SANS ENGAGEMENT
Garantie 4 ans OFFERTE*
Facilités de paiement*
SAINT-BRIEUC - 8, rue du 71ème RI
PRENEZ RENDEZ-VOUS AU 02 96 33 38 04

vacances
à La journée à Brest.